Interreg CENTRAL EUROPE

Co-funded by the European Union

BURNOUT PREVENT

KATALÓG DIGITÁLNEHO DETOXU

Verzia pre účastníka

Verzia 1

02 2025

ÚVOD

Vitajte v Katalógu aktivít digitálneho detoxu, inovatívnom a komplexnom sprievodcovi, ktorý vám pomôže znovu sa spojiť so životom mimo digitálnych technológií. Tento katalóg je súčasťou jedinečného programu, ktorý podporuje vašu cestu digitálnym detoxom a ponúka širokú škálu aktivít, ktorým sa môžete venovať počas tohto obdobia.

Samotný program je založený na dôkladnom výskume. Každý z navrhnutých aspektov digitálneho detoxu je premyslene navrhnutý tak, aby ponúkol zmysluplné alternatívy k nadmernej spotrebe digitálneho obsahu a podporoval celkovú pohodu.

Prosím, venujte čas dôkladnému prečítaniu tohto katalógu. Pozývame vás preskúmať spôsoby, ako sa odpútať od technológií, prekonať výzvy a využiť túto príležitosť na transformáciu vášho vzťahu k digitálnemu svetu.

USMERNENIA

Digitálne technológie prinášajú mnohé výhody, no môžu negatívne ovplyvniť výkonnosť a pohodu. Digitálny detox – obdobie bez digitálnych zariadení – je spôsob, ako si od nich oddýchnuť. Môže ísť o úplné odpojenie alebo len obmedzenie používania technológií. Tento program ponúka rôzne prístupy, aby ste si mohli vybrať stratégiu, ktorá vám najviac vyhovuje.

Ako postupovať?

Počas nasledujúcich troch mesiacov sa aktívne zapojíte do digitálneho detoxu podľa vlastných preferencií. Vyberiete si:

1. **Úroveň detoxu** – Zvoľte si mieru odpojenia od technológií (str. 2).
2. **Časový plán** – Určte, ako dlho a ako často sa budete detoxu venovať (str. 3).
3. **Balíčky aktivít** – Vyberte si 2–3 balíčky aktivít, ktorým sa budete venovať počas detoxu (str. 3 a 4).

Tento program je flexibilný, ale jeho úspech závisí od vášho odhodlania. Stanovte si realistické ciele, no nebojte sa prekročiť svoju komfortnú zónu – čím väčšia výzva, tým väčší prínos.

A. Úroveň digitálneho detoxu

Vyberte si jednu z troch úrovní detoxu, ktorá vám bude výzvou.

Úplný detox (vypnutie zariadení)

- Žiadne používanie digitálnych technológií (mobil, počítač, internet, TV, smart hodinky).
- **Príprava:** Odložte zariadenia, informujte rodinu a priateľov
- **Výzva: Vysoká**

Čiastočný detox (obmedzenie interaktívnych technológií)

- Bez mobilu, počítača a internetu, ale TV a streamovacie služby sú povolené.
- **Príprava:** Vypnite alebo odložte vybrané zariadenia, informujte vaše okolie.
- **Výzva: Stredná**

Selektívny detox (blokovanie vybraných aplikácií)

- Obmedzenie sociálnych sietí a komunikačných aplikácií, ostatné technológie sú povolené.
- **Príprava:** Vypnite notifikácie, nastavte letový režim, použite offline aplikácie.
- **Výzva: Nízka**

Vyberte si úroveň, ktorá vám pomôže vystúpiť zo svojej komfortnej zóny!

Tabuľka 1. Príklady digitálnych technológií a ich využitie na rôznych úrovniach digitálneho detoxu.

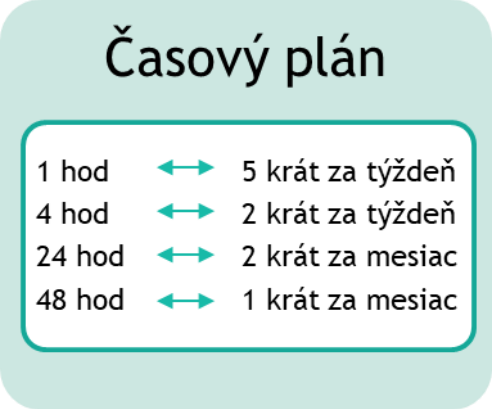
	DIGITÁLNY DETOX		
DIGITÁLNE TECHNOLÓGIE	Úplný	Čiastočný	Selektívny
Smartfón (hovory, neinteraktívne aplikácie)	✗	✗	✓
Počítač, laptop, notebook (neinteraktívne aktivity)	✗	✗	✓
Tablet (neinteraktívne aktivity)	✗	✗	✓
Internet (napr. používanie Google)	✗	✗	✓
E-mail	✗	✗	✗
Sociálne siete (napr. Facebook, Instagram, Twitter) – platí pre všetky vaše sociálne siete	✗	✗	✗
Instant messaging (napr. WhatsApp, Messenger, Telegram)	✗	✗	✗
Hry a herné konzoly (napr. PlayStation, Xbox, Nintendo Switch) – platí pre všetky multiplayerové hry	✗	✓	✓
Smart hodinky	✗	✓	✓
Elektronické čítačky kníh	✗	✓	✓
Digitálne fotoaparáty a kamery	✗	✓	✓
Televízia	✗	✓	✓
Rádio	✗	✓	✓
Streamovacie služby (napr. Netflix, Spotify, YouTube)	✗	✓	✓
Virtuálna realita (VR headsety)	✗	✓	✓
Doprava a navigácia (napr. Mapy, Uber, aplikácie verejnej dopravy)	✗	✗	✓

B. Časový plán

Vyberte si jednu kombináciu trvania a frekvencie digitálneho detoxu, ktorá je pre vás realizovateľná, no zároveň vás posunie ďalej. Detox budete dodržiavať nasledujúce tri mesiace.

Pre presné vyhodnotenie programu je dôležité dodržať jednu kombináciu (napr. 4 hodiny, 2× za týždeň) bez miešania rôznych možností. Vybranú kombináciu prosím dodržiavajte počas celého trvania digitálneho detoxu. Vyberte si variant, ktorý vám najviac vyhovuje – konzistentnosť je kľúčom k úspechu.

Obrázok 1. Trvanie a frekvencia digitálneho detoxu. Každá dĺžka detoxu má stanovený počet opakovaní, ako často je potrebné ho vykonávať.



C. Balíčky aktivít

Vyberte si 2–3 balíčky, ktoré vám najviac vyhovujú. Každý balíček obsahuje skupinu aktivít, z ktorých si môžete vyberať počas digitálneho detoxu.

Pohybové aktivity

- **O čo ide?** Fyzická aktivita pomáha odbúrať stres a odpútať sa od technológií.
- **Príklady:** Turistika, bicyklovanie, beh, plávanie, tanec, posilňovanie, joga, pilates, športy (futbal, tenis, bedminton).
- **Príprava:** Pripravte si pohodlné oblečenie a obuv, prípadne športové pomôcky (činky, podložka).

Kreatívne aktivity

- **O čo ide?** Tvorenie podporuje duševný oddych bez technológií.
- **Príklady:** Maľovanie, kreslenie, písanie (denníky, básne), vyšívanie, ručné práce (DIY), varenie, pečenie, skladanie puzzle.
- **Príprava:** Pripravte si potrebné materiály (farby, štetce, priadzu, papier). Pri varení majte recepty v tlačenej podobe.

Sociálne aktivity

- **O čo ide?** Podpora osobných stretnutí bez digitálnych zariadení.
- **Príklady:** Stretnutia s rodinou a priateľmi, spoločenské hry, návšteva kaviarne či reštaurácie.

- **Príprava:** Dohodnite si stretnutia a minimalizujte používanie technológií. Môžete pripraviť spoločenské hry na spestrenie.

Relax a životný štýl

- **O čo ide?** Zameranie na duševnú pohodu a relaxačné techniky.
- **Príklady:** Meditácia, mindfulness, hlboké dýchanie, wellness, masáže, kúpeľ, beauty procedúry, hudba, čas osamote.
- **Príprava:** Nájdite si tiché miesto, pripravte si podložku alebo pohodlné miesto na relax.

Osobný rozvoj a vzdelávanie

- **O čo ide?** Zmysluplné využitie času na učenie zo zdrojov mimo online prostredia.
- **Príklady:** Čítanie kníh, štúdium z tlačených materiálov, účasť na kurzoch či workshopoch, dobrovoľníctvo.
- **Príprava:** Vyberte si knihu alebo študijné materiály a pripravte si nerušené miesto na učenie.

Kultúrne zážitky

- **O čo ide?** Spoznávanie kultúry bez digitálnych zariadení.
- **Príklady:** Návšteva múzea, galérie, divadla, historických miest, festivalov.
- **Príprava:** Naplánujte si návštevu, zabezpečte lístky a minimalizujte použitie technológií.

Pobyt v prírode

- **O čo ide?** Odbúranie stresu v prírode.
- **Príklady:** Prechádzky v lese, pikniky, kempovanie, pozorovanie vtákov, záhradkárčenie, starostlivosť o zvieratá.
- **Príprava:** Naplánujte si výlet, pripravte jedlo, oblečenie a nevyhnutné potreby (voda, mapa, kompas).

Vyberte si balíčky, ktoré vás budú motivovať a prinesú vám radosť! 😊

ZHRNUTIE

Táto výzva vám pomôže znížiť digitálnu záťaž a nájsť zdravšiu rovnováhu medzi technológiami a reálnym životom. Počas troch mesiacov si nastavíte vlastný plán digitálneho detoxu podľa vašich potrieb a možností.

Váš detox bude pozostávať z troch prvkov:

✅ **Úroveň digitálneho detoxu** – vyberiete si jednu z troch možností (úplný, čiastočný, selektívny).
✅ **Časový plán** – nastavíte si, ako dlho a ako často budete detox praktizovať.
✅ **Balíčky aktivít** – vyberiete si 2–3 skupiny aktivít, ktoré vás budú sprevádzať počas detoxu.

Pri výbere myslite na to, aby jednotlivé prvky spolu dávali zmysel – napríklad ak si zvolíte úplný detox, nebudete môcť používať žiadne digitálne zariadenia vrátane smart hodiniek.

!! Dôležité upozornenie: Digitálny detox môžete začať až po absolvovaní testu vyhorenia !!

Predtým, ako začnete s digitálnym detoxom, **musíte najskôr absolvovať test vyhorenia, ktorého účelom je** lepšie pochopiť vašu aktuálnu situáciu a určiť, aký prístup je pre vás vhodný v rámci digitálneho detoxu.

❌ **Nezačínajte detox skôr, než absolvujete test vyhorenia!**
✅ **Po teste vyhorenia dostanete ďalšie inštrukcie a môžete si nastaviť svoj detox plán.**

Ako postupovať:

1. Absolvujete test vyhorenia.
2. Po teste si vyberiete úroveň detoxu, časový plán a balíčky aktivít.
3. Vyplníte formulár so svojím výberom.
4. Začnete svoj digitálny detox podľa plánovaného dátumu.

Test vyhorenia je povinný! Detox môžete začať len po jeho absolvovaní.

Tabuľka 2. Záverečný kontrolný zoznam na zhrnutie.

Level Digitálneho Detoxu (vyber jeden)	
Úplný digital detox	
Čiastočný digital detox	
Selektívny digital detox	
Časový Plán (vyber jeden)	
1 hodina, 5 krát za týždeň	
4 hodiny, 2 krát za týždeň	
24 hodín, 2 krát za mesiac	
48 hodín, 1 krát za mesiac	
Balíček Aktivít (vyber dva až tri)	
Pohybové aktivity	
Kreatívne aktivity	
Sociálne aktivity	
Relax a životný štýl	
Osobný rozvoj a vzdelávanie	
Kultúrne zážitky	
Pobyt v prírode	

Táto výzva je príležitosťou prekročiť svoje hranice a objaviť novú rovnováhu v digitálnom svete.
Tešíme sa na vašu spätnú väzbu a skúsenosti!